



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

для учащихся 7-12 лет
срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Мартушкевич Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общей программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Условия реализации программы.....	18
2.2. Формы контроля и оценочные материалы.....	18
3. Список литературы.....	19
4. Приложение.....	21

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Программа «ОФП с элементами единоборств» (далее Программа) разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;

- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Программа актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его спортивных способностей.

В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве. Общая физическая подготовка (далее ОФП) является необходимым звеном в развитии каждого ребенка. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие, развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые являются действенным средством укрепления здоровья. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающегося, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах,

недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Актуальность Программы заключается ещё в том, что она позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки и на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по культивируемым видам единоборств, либо не сдавших требования промежуточной аттестации по предпрофессиональным программам, контрольно-переводные нормативы по программам спортивной подготовки.

Данная Программа педагогически целесообразна, так как в процессе ее реализации происходит формирование личностных качеств обучающихся таких как: воля, целеустремленность, настойчивость, ответственность, самостоятельность; формируется фундамент здорового образа жизни и активная жизненная позиция.

При систематических занятиях физической культурой с элементами единоборств создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие детей и взрослых. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Поэтому создание дополнительной общеобразовательной программы «ОФП с элементами единоборств» является актуальной.

За основу взят материал «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Адресат общеразвивающей программы: все дети в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Планируемое количество обучающихся в группе от 10 до 17 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 – ти минутным перерывом.

Объем общеобразовательной программы «ОФП с элементами единоборств» - 252 часов:

1 год обучения	2, 3, 4 год обучения
Общий объем часов за год – 252	Общий объем часов за год – 252

Срок освоения программы «ОФП с элементами спортивной гимнастики» - 4 года.

Уровневость программы. Программа «ОФП с элементами единоборств» включает в себя базовый уровни. «Базовый уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно тематического направления программы.

Формы обучения. В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

Виды занятий. Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, соревнования, подвижные игры.

Формы подведения результатов:

1. Стартовый контроль. Первичная диагностика. Срок проведения: сентябрь. Прием нормативов ОФП у обучающихся.

2. Текущий контроль. Осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

3. Промежуточный контроль. Срок проведения: декабрь.

4. Промежуточный контроль в конце учебного года. Срок проведения: май. Прием нормативов ОФП у обучающихся.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Обучающие

- познакомить с основами теории и практики развития физических качеств;
- познакомить с основными техническими элементами единоборств;
- научить правильно и безопасно выполнять движения и упражнения;
- научить приемам саморегуляции и самоконтроля.

Развивающие

- дать навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, равновесие;
- формировать коммуникативные качества ребёнка;
- научить анализировать свои успехи и неудачи;

- развить умение постановки перед собой конкретных целей и научить находить способы их достижения.

Воспитательные

- сформировать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитать самостоятельность и ответственность;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план 1 – го года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	4		Устный опрос
2	Основы знаний	4	4		Тестирование
3	Общая физическая подготовка	105			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	21		21	
3.2	Упражнения на развитие скорости	21		21	
3.3	Упражнения на развитие силы	21		21	
3.4	Упражнения на развитие ловкости	21		21	
3.5	Текущая диагностика	21		21	

4	Специальная физическая подготовка	82			
4.1	Удары руками	20,5		20,5	
4.2	Удары ногами	20,5		20,5	
4.3	Приёмы защиты	20,5		20,5	
4.5	Базовые стойки	20,5		20,5	
5	Акробатика	45			Выполнение нормативов
5.1	Кувырки через плечо	15		15	
5.2	кувырки вперед и назад,	15		15	
5.3	стойка на голове, стойка на голове, согнув ноги и др.; стойка на руках, стойка на руках у опоры, стойка на руках ноги врозь;	15		15	
6	Контрольные испытания	8		8	Выполнение нормативов
7	Открытое занятие	4		4	
	Итого	252	8	244	

Учебный план 2 – го года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	4		Устный опрос

2	Основы знаний	4	4		Тестирование
3	Общая физическая подготовка	105			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	21		21	
3.2	Упражнения на развитие скорости	21		21	
3.3	Упражнения на развитие силы	21		21	
3.4	Упражнения на развитие ловкости	21		21	
3.5	Текущая диагностика	21		21	
4	Специальная физическая подготовка	82			
4.1	Передвижение в стойках	15		15	
4.2	технике ударов руками;	17		17	
4.3	технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот	16		16	
4.4	технике ударов ногами ;	17		17	

4.5	Отработка техники ударов ногами и руками в парах	17		17	
5	Акробатика	45			Выполнение нормативов
5.1	кувырки вперед и назад, кувьрки назад с переходом в стойку на руках	15		15	
5.2	кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие	15		15	
5.3	стойка на голове, стойка на голове, согнув ноги и др.; стойка на руках, стойка на руках у опоры, стойка на руках ноги врозь;	15		15	
6	Контрольные испытания	8		8	Выполнение нормативов
7	Открытое занятие	4		4	
	Итого	252	8	244	

Учебный план 3 – го года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	4		Устный опрос

2	Основы знаний	4	4		Тестирование
3	Общая физическая подготовка	105			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	21		21	
3.2	Упражнения на развитие скорости	21		21	
3.3	Упражнения на развитие силы	21		21	
3.4	Упражнения на развитие ловкости	21		21	
3.5	Текущая диагностика	21		21	
4	Специальная физическая подготовка	82			
4.1	Передвижение в стойках	15		15	
4.2	Технике ударов руками	17		17	
4.3	Техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот	16		16	
4.4	Техника ударов ногами	17		17	
4.5	Отработка техники ударов ногами и руками в парах	17		17	

5	Технико-тактическая подготовка	45			Выполнение нормативов
5.1	Тренировка в парах	22,5		22,5	
5.2	Спарринг	22,5		22,5	
6	Контрольные испытания	8		8	Выполнение нормативов
7	Соревнования	4		4	Соревнования
	Итого	252	8	244	

Учебный план 4 – го года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	4		Устный опрос
2	Основы знаний	4	4		Тестирование
3	Общая физическая подготовка	105			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	21		21	
3.2	Упражнения на развитие скорости	21		21	
3.3	Упражнения на развитие силы	21		21	
3.4	Упражнения на развитие ловкости	21		21	
3.5	Текущая диагностика	21		21	

4	Специальная физическая подготовка	82			Соревнования
4.1	Передвижение в стойках	15		15	
4.2	Техника ударов руками;	17		17	
4.3	Техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот	16		16	
4.4	Техника ударов ногами ;	17		17	
4.5	Отработка техники ударов ногами и руками в парах	17		17	
5	Технико-тактическая подготовка	45			Выполнение нормативов
5.1	Тренировка в парах	22,5		22,5	
5.2	Спарринг	22,5		22,5	
6	Контрольные испытания	8		8	Выполнение нормативов
7	Соревнования	4		4	Соревнования
	Итого	252	8	244	

1.3.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие (правила техники безопасности)

Теория: правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Основы знаний

Теория: двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения

и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультурные паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

Наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра «пионербол».

Упражнения на развитие скорости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра «футбол».

Упражнения на развитие силы

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра «баскетбол»

Упражнения на развитие ловкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра «вышибалы».

Комплексы общеразвивающих упражнений

Теория: формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ. Практика: на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Специальная физическая подготовка

Удары руками

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

Удары ногами

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

Приемы защиты

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль-тест по общей физической подготовке.

Перемещение в стойках

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип «реакции опоры» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в боевых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра «Волейбол».

Акробатика

Акробатика – предметная область учебного плана, направлена на всестороннее физическое развитие, воспитание смелости, ловкости, а также обучение самостраховке при выполнении технико-тактического действия.

Изучение простых акробатических упражнений:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки назад с переходом в стойку на руках;
- кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие;
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;
- кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове;
- стойка на голове, стойка на голове, согнув ноги и др.;
- стойка на руках, стойка на руках у опоры, стойка на руках ноги врозь;
- переворот вперед; переворот назад, переворот через спину, руку партнера, с помощью партнера и др.;
- подъем разгибом из положения лежа на спине;

Технико-тактическая подготовка

Работа в парах

Теоретическая подготовка: правила техники безопасности при отработке техники в парах и при использовании инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра «футбол». Тренировка в парах (12ч)

Теоретическая подготовка: понятия «сен-но-сен» и «тай-но-сен» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в единоборствах.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию; вольный бой.

Спаринги

Практическая подготовка: отработка технико-тактических действий учащихся в свободном бою.

Контрольные испытания

Практическая подготовка: сдача нормативов:

Отжимания;

Подтягивания;

Прыжок в длину;

Сгибания туловища в упоре лежа;

Наклон вперед из упора сидя;

Открытое занятие (1, 2 года обучения)

Практическая подготовка: совершенствование общей физической подготовки, отработка технико-тактической подготовки ударной техники, отработка комбинаций.

Соревнования (3,4 года обучения)

Практическая подготовка: свободный бой, раунд 2мин.

Цель: выявление сильнейшего.

Задачи : повышение уровня спортивного мастерства;

Приобретение соревновательного опыта;

Привлечение молодежи к спорту;

1.4. Планируемые результаты

По завершению обучения по программе «ОФП с элементами единоборств» обучающиеся будут иметь следующие результаты освоения программы:

предметные результаты

- знают основы теории и практики развития физических качеств;
- имеют представление о основных технических элементах

единоборств;

- умеют правильно и безопасно выполнять движения и упражнения;

метапредметные результаты

- имеют навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;

- имеют основные базовые знания о развитии и совершенствовании основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия;

- имеют коммуникативные качества;

- имеют дисциплинированность и ответственность в социальной жизни;

личностные результаты

- осознают необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;

- умеют анализировать свои успехи и неудачи;

- умеют ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;

- умеют адаптироваться к стрессовым ситуациям.

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 2

/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	42
	Количество учебных дней	42
	Количество часов в неделю	2
	Количество часов	84
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	31 декабря-8 января
	Окончание учебного года	30 июня

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал. Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, измерительная рулетка, секундомер).

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

Методическая литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП (См. Приложение).

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение) Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3. Список литературы

Основная литература для педагога:

1. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2008. 23 с. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература для педагога:

1. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.

11. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с. – Текст: непосредственный.

12. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2018. – 224 с. – Текст: непосредственный.

Литература для учащихся

1. Смирнов В. Ю. Основы рукопашного боя- Москва, 1991.

2. Захаров Евгений, Карасев А. В. Рукопашный бой. Самоучитель. Москва, 1994.

Индивидуальная карта обучающегося по направлению

«ОФП с элементами единоборств»

ФИО _____ Мартушкевич Дмитрий Владимирович _____

Год обучения __2022-2023__

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Скоростно-силовые			
Быстрота			
Гибкость			
Силовая выносливость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года	Место на соревнованиях в конце года
Удары ногами по лапе за 30 сек			
Прыжки на скакалке за 30 сек			
Мостик из упора стоя(лежа)			

Вывод и рекомендации:

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка

1) Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

2) Силовая выносливость – поднятие туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

3) Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,05 м);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

4) Ловкость, координационные способности – челночный бег (3x10 м)

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,3);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

5) Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)

Система оценивания:

- Низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;

- Средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
- Высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

Специальная физическая подготовка

1) Удары ногами по лапе = 5 баллов

Система оценивания:

- Низкий уровень – 10-15 ударов с. (от 2-3 балла)
- Средний уровень – 15-25 ударов с. (3-4 балла)
- Высокий уровень – 25-30 ударов с. (5 баллов)

2) Прыжки на скакалке за 30 сек. Мах = 5 баллов.

- Низкий уровень – 10-15 прыжков с. (от 2-3 балла)
- Средний уровень – 15-25 прыжков с. (3-4 балла)
- Высокий уровень – 25-30 прыжков с. (5 баллов)

3) Мостик из положения стоя (лежа).

Система оценивания:

Мостик выполняется индивидуально в зависимости от физических возможностей занимающегося.

1. Низкий уровень – не может выпрямить руки и ноги до конца и зафиксировать движение не менее 5 сек ;
 2. Средний уровень – не выпрямленные руки и ноги, фиксация движения в верхней точке 10 сек;
 3. Высокий уровень – прямые руки и ноги, фиксация движения 10 сек;
- 1 балл добавляется при идеальном выполнении из упора стоя.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025